

Trabajo de Core.

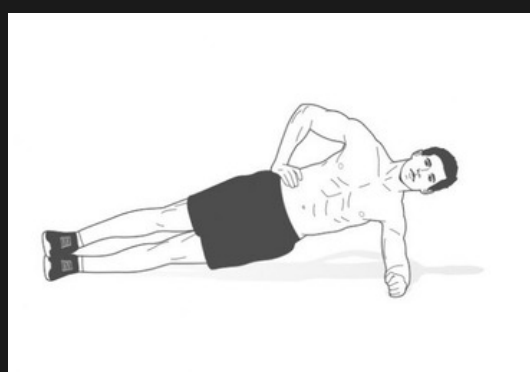
Realiza click en cada imagen para ver el detalle de cada ejercicio.



Plancha Frontal.

La postura tiene un papel fundamental. Determinando si se trabaja el abdomen correctamente.

Mantener durante 30" a 40"



Plancha Lateral.

Al igual que en la plancha frontal, en este caso la postura es fundamental para trabajar la zona lateral.

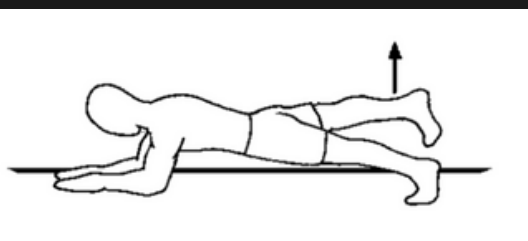
Mantener durante 30" a 40".



Puente.

Buscamos fortalecer la zona del glúteo medio y espalda. Es importante realizar cada movimiento de forma pausada y controlada.

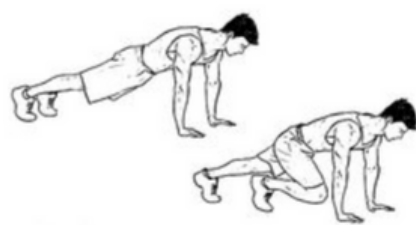
Realiza entre 10 y 15 repeticiones.



Plancha + Elevación de pierna

Esta es la progresión a la plancha que hemos hecho en el inicio. La elevación de cada pierna debe ser controlada.

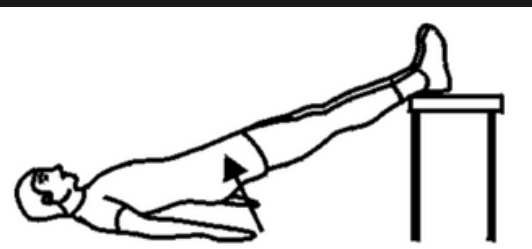
Realiza entre 7 y 10 repeticiones por pierna.



Plancha + Flexiones cadera alternas.

Continuar con la estabilidad, y manteniendo control en cada movimiento.

Realiza entre 7 y 10 repeticiones por pierna.



Plancha Supino.

Encontrar una silla o mesa estable. La concentración de la fuerza se debe hacer en la zona del glúteo y abdominal. Realiza entre 7 y 10 repeticiones por pierna.



Plancha lateral + Elevación pierna.

Mantener una línea recta en la elevación de la cadera. La estabilidad y control son la clave de este ejercicio.

Realiza entre 7 y 10 repeticiones por pierna.

<sources>

- <http://www.vicenteubeda.com/>
- <http://www.coreperformance.com/>